شرح الوحدة الأولى في كتاب

Egyptian Baccalaureate – 2nd Year

2026/2027

إعداد
مستر أحمد عبد الفتاح محمد

موبايل & وأتس
01095006994

موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي D.M.RAZK

Unit 1 : Living Well in a Complex World

الوحدة الأولى : العيش بصورة جيدة في عالم معقد

1. The Big Idea (الفكرة العامة)

Well-being means living a healthy, happy and balanced life.
It includes four main things:

- **Maintaining physical well-being** (المحافظة على الصحة الجسدية)
- **Social connection** (التواصل والعلاقات الاجتماعية)
- **Developing responsible habits** (تنمية العادات المسؤولة)
- **Coping positively with stress** (التعامل الإيجابي مع الضغوط)

In short, living well is not only about being healthy in the body,
but also in the mind and in our relationships.

الرفاهية تعني أن نعيش حياة صحية وسعيدة ومتوازنة. وتشمل أربع أمور أساسية:
المحافظة على الصحة الجسدية، التواصل والعلاقات الاجتماعية، تنمية العادات المسؤولة،
والتعامل الإيجابي مع الضغوط. باختصار، العيش الجيد لا يعني أن نكون أصحاء جسدياً فحسب،
بل أيضًا في عقولنا وفي علاقاتنا مع الأخرين.

---

2. 1.1 Social Media and Self-Image (وسائل التواصل الاجتماعي والصورة الذاتية)

- Social media can affect how teenagers think, feel and see themselves.
  وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر في طريقة تفكير المراهقين، ومشاعرهم، ونظرتهم لأنفسهم.
- People usually share only their best moments online.
  This is called the highlight-reel effect.
  الناس غالباً يعرضون أفضل لحظاتهم فقط على الإنترنت. وهذا يسمى "تأثير الفيلم المميز".
- When we compare our real life with others' best moments,
  we may feel less confident. This is called social comparison.
  عندما نقارن حياتنا الحقيقية بأفضل لحظات الأخرين، قد نشعر بأننا أقل ثقة. وهذا يسمى "المقارنة الاجتماعية".
- Some language on social media can be biased. Biased language is unfair
  and not balanced.
  بعض اللغة على وسائل التواصل الاجتماعي قد تكون متحيزة. اللغة المتحيزة غير عادلة وغير متوازنة.
- Always use neutral language and hedging words when you write
  or speak about a topic.
  استخدم دائماً لغة محايدة وكلمات التحفظ (مثل: قد، ربما، يمكن أن) عند الكتابة أو الحديث عن موضوع.

---

3. 1.2 Exploring Modern Lifestyles (استكشاف أنماط الحياة الحديثة)

- Modern life is fast and full of technology. We save time,
  but we fill it with more tasks and screen time.
  الحياة الحديثة سريعة وتعتمد كثيراً على التكنولوجيا. نحن نوفر الوقت،
  لكننا نملؤه بالمزيد من المهام ووقت الشاشات.
- Our daily habits (eating, sleeping, exercising) affect our health,
  our mood and our identity.
  عاداتنا اليومية (الأكل، النوم، الرياضة) تؤثر في صحتنا ومزاجنا وهويتنا.

2. Social Media and Self-Image

وسائل التواصل الاجتماعي والصورة الذاتية

Social media can influence how teenagers think, feel and see themselves.

وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر في طريقة تفكير المراهقين، ومشاعرهم، ونظرتهم إلى أنفسهم.

A. Key Ideas

1. **People usually share only their best moments online. This is called the highlight-reel effect.**
   غالباً ما ينشر الناس أفضل لحظاتهم فقط على الإنترنت. وهذا يسمى "تأثير الفيلم المميز".
2. **When we compare our real life with others' best moments, we may feel less confident. This is called social comparison.**
   عندما نقارن حياتنا الحقيقية بأفضل لحظات الأخرين، قد نشعر بأننا أقل ثقة. وهذا يسمى "المقارنة الاجتماعية".
3. **Some language on social media can be biased. Biased language is unfair and not balanced.**
   بعض اللغة على وسائل التواصل الاجتماعي قد تكون متحيزة. اللغة المتحيزة ليست عادلة وليست متوازنة.
4. **Always use neutral language and hedging words when you write or speak about a topic.**
   استخدم دائماً لغة محايدة وكلمات التحفظ (مثل: قد، ربما، يمكن أن) عند الكتابة أو الحديث عن موضوع.

B. Important Words

- **highlight-reel effect** = sharing only good moments. تأثير الفيلم المميز: مشاركة أفضل اللحظات فقط.
- **social comparison** = comparing yourself with others. المقارنة الاجتماعية: مقارنة نفسك بالأخرين.
- **bias** = not being fair or balanced. التحيز: عدم العدالة أو التوازن.
- **self-image** = how you see yourself. الصورة الذاتية: نظرتك إلى نفسك.
- **pressure** = a feeling of stress from outside. الضغط: شعور بالتوتر من الخارج.
- **unrealistic** = not real or possible. غير واقعي: ليس حقيقياً أو ممكنا.

3. Bias + Neutral Language + Hedging

التحيّز + اللغَة المحايدة + كلمات التحقّظ

To write or speak fairly and clearly, we must avoid bias, use neutral language and add hedging words when needed.

لكي نكتب أو نتحدث بعدّل ووضوح، يجب أن نتجنب التحيّز، ونستخدم اللغة المحايدة، ونضيف كلمات التحفّظ عند الحاجة.

1. Bias (التحيّز)

- Bias means favoring one person, group or idea unfairly.
  التحيّز يعني تفضيل شخص أو مجموعة أو فكرة بشكل غير عادل.
- Biased language is not balanced. It can hurt or offend people.
  اللغة المتحيّزة ليست متوازنة. قد تجرح أو تسيء إلى الأخرين.
- Always check your words. Ask: Are my words fair to everyone?
  راجع كلماتك دائماً. اسأل: هل كلماتي عادلة للجميع؟

Examples (أمثلة)

- Biased: "Boys are better at math than girls."
  متحيّز: "الأولاد أفضل في الرياضيات من البنات".
- Neutral: "Some people think boys are better at math."
  محايد: "بعض الناس يعتقدون أن الأولاد أفضل في الرياضيات".

2. Neutral Language (اللغة المحايدة)

- Neutral language is fair, respectful and does not show opinion.
  اللغة المحايدة هي لغة عادلة ومحترمة ولا تعبّر عن رأي شخصي.
- It shows facts without judging.
  تُعرض الحقائق بدون إصدار أحكام.
- Use words that include everyone equally.
  استخدم كلمات تشمل الجميع بالتساوي.

3. Hedging Words (كلمات التحفّظ)

- Hedging words show that you are not 100% sure.
  كلمات التحفّظ تُظهر أنك لست متأكداً 100%.
- They make your ideas polite and careful.
  تجعل أفكارك مهذّبة وَحذرة.
- Use hedging words when giving opinion, making a suggestion or discussing a topic.
  استَخدم كلمات التحفظ عند إبداء الرأيَ، أو تقديم اقتراح، أو مناقشة موضوع.

Common Hedging Words أشهر كلمات التحفظ

• maybe (ربما)	• probably (على الأرجح)
• might (قد)	• it seems (يبدو أن)
• could (يمكن أن)	• I think (أعتقد أنّ)
• possibly (من الممكن)	• in my opinion (في رأيي)
• perhaps (ربما)	• to some extent (إلى حد ما)

4. Review (مراجعة)

✓ Biased language is fair and balanced.	( )	اللغة المتحيّزة تكون عادلة ومتوازنة.
✓ Neutral language shows facts without judging.	( )	اللغة المحايدة تُعرض الحقائق بدون أحكام.
✓ Hedging words show that you are 100% sure.	( )	كلمات التحفّظ تُظهر أنك متأكد 100%.
✓ "Some people think" is an example of neutral language.	( )	"بعض الناس يعتقدون" مثال على اللغة المحايدة.
✓ Hedging words make your ideas strong and confident.	( )	كلمات التحفّظ تجعل أفكارك قوية وواثقة.

Choose the correct answer:

1. The purpose of hedging words is to show that you are _____ .
   a) always right b) not completely sure c) angry d) joking
2. Neutral language is _____.
   a) unfair b) full of opinion c) fair and respectful d) rude
3. "Maybe we can try a new idea." is an example of _____.
   a) bias b) neutral language c) hedging d) strong opinion

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد | موبايل وُواتس: 01095006994

موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي D.M.RAZK

4. Persuasive Techniques

تقنيات الإقناع

Writers and speakers use different techniques to persuade (convince) the audience to believe or do something.

يستخدم الكتّاب والمتحدثون تقنيات مختلفة للإقناع (لإقناع) الجمهور بتصديق فكرة أو القيام بشيء ما.

A. Common Persuasive Techniques (التقنيات الإقناعية الشائعة)

1. **Emotional Appeal :**	uses feelings to connect with the audience.	النداء العاطفي: يعتمد على المشاعر الجمهور.
2. **Facts and Statistics :**	uses true information and numbers.	الحقائق والإحصاءات: يستخدم معلومات وأرقام حقيقية.
3. **Examples and Stories :**	uses real life examples or stories.	الأمثلة والقصص: يستخدم أمثلة أو قصصا من الحياة الواقعية.
4. **Expert Opinion :**	uses the opinion of experts.	رأي الخبراء: يعتمد على رأي المختصين.
5. **Repetition :**	repeats key ideas to make them easy to remember.	التكرار: يعيد الفكرة الأساسية لجعلها سهلة التذكر.
6. **Rhetorical Questions :**	asks questions that make people think.	الأسئلة البلاغية: يطرح أسئلة لا يتوقع فيها مباشرة.

B. Examples (أمثلة)

- **Emotional Appeal :** "Imagine a world without clean water. Every child deserves clean water."
  النداء العاطفي: "تخيل عالماً بدون مياه نظيفة. كل طفل يستحق مياهًا نظيفة".
- **Facts and Statistics :** "More than 2 billion people don't have access to clean water."
  الحقائق والإحصاءات: "أكثر من مليارى شخص لا يحصلون على مياه نظيفة".
- **Examples and Stories :** "Sara walks 6 kilometers every day to get water."
  الأمثلة والقصص: "سارة تمشي 6 كيلومترات كل يوم للحصول على الماء".
- **Expert Opinion :** "Doctors say clean water is very important for health."
  رأي الخبراء: "يقول الأطباء إن المياه النظيفة مهمة جداً للصحة".
- **Repetition :** "Clean water, healthy life. Clean water, healthy future."
  التكرار: "مياه نظيفة، حياة صحية. مياه نظيفة، مستقبل صحي".
- **Rhetorical Question :** "Do we want our children to be sick because of dirty water?"
  سؤال بلاغي: "هل نريد أن يمرض أطفالنا بسبب المياه الملوثة؟"

C. How to Use Persuasive Techniques (كيف نستخدم تقنيات الإقناع)

- Know your audience and what they care about. — تعرف على جمهورك وما يهتمون به.
- Choose the right technique for your purpose. — اختر التقنية المناسبة لهدفك.
- Combine more than one technique for stronger effect. — اجمع أكثر من تقنية للحصول على تأثير أقوى.
- Be honest and respectful in your ideas. — كن صادقًا ومحترمًا في أفكارك.

D. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (✗) :

1. Emotional appeal uses facts and numbers. ( )
2. Repetition helps the audience remember the main idea. ( )
3. Rhetorical questions expect direct answers. ( )
4. Expert opinion uses the view of specialists. ( )
5. We can use more than one persuasive technique in the same text. ( )

1. ضع (✓) أو (X):
1. النداء العاطفي يستخدم الحقائق والأرقام. ✗
2. التكرار يساعد الجمهور على تذكر الفكرة الأساسية. ✓
3. الأسئلة البلاغية تتوقع إجابات مباشرة. ✗
4. رأي الخبراء يعتمد على رأي المختصين. ✓
5. يمكننا استخدام أكثر من تقنية إقناع في نفس النص. ✓

2. Choose the correct answer:

1. Which technique uses feelings to persuade?
   a) Facts and Statistics b) Emotional Appeal c) Expert Opinion d) Repetition
2. Which technique gives true information and numbers?
   a) Examples and Stories b) Facts and Statistics c) Rhetorical Questions d) Repetition
3. Which technique asks questions without expecting an answer?
   a) Repetition b) Rhetorical Questions c) Expert Opinion d) Examples and Stories
4. Which technique repeats key ideas?
   a) Emotional Appeal b) Repetition c) Expert Opinion d) Facts and Statistics

2. اختر الإجابة الصحيحة:
1. أي تقنية تعتمد على المشاعر للإقناع؟
   أ) الحقائق والإحصاءات ب) النداء العاطفي
   ج) رأي الخبراء د) التكرار
2. أي تقنية تعطي معلومات وأرقامًا حقيقية؟
   أ) الأمثلة والقصص ب) الحقائق والإحصاءات
   ج) الأسئلة البلاغية د) التكرار
3. أي تقنية تطرح أسئلة لا تتوقع إجابة مباشرة؟
   أ) التكرار ب) الأسئلة البلاغية
   ج) رأي الخبراء د) الأمثلة والقصص
4. أي تقنية تكرر الفكرة الأساسية؟
   أ) النداء العاطفي ب) التكرار
   ج) رأي الخبراء د) الحقائق والإحصاءات

01095006994 موبايل وواتس: | إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد

D.M.RAZK موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي

5. Exploring Modern Lifestyles

استكشاف أنماط الحياة الحديثة

Modern life is fast and full of technology. It has many benefits, but it also brings some challenges.

الحياة الحديثة سريعة ومليئة بالتكنولوجيا. لها فوائد كثيرة، لكنها أيضا تجلب بعض التحديات.

A. Benefits (الفوائد)

1. Technology saves time and makes tasks easier.
   التكنولوجيا توفر الوقت وتجعل المهام أسهل .
2. We can study, work and communicate from anywhere.
   يمكننا الدراسة والعمل والتواصل من أي مكان.
3. We have more access to information and online learning.
   لدينا وصول أكبر إلى المعلومات والتعلم عبر الإنترنت.
4. It gives us more entertainment and ways to relax.
   تمنحنا وسائل أكثر للترفيه والاسترخاء.

B. Challenges (التحديات)

1. We spend too much time on screens and less time in real life.
   نقضي وقتًا كثيرا على الشاشات ووقتًا أقل في الحياة الحقيقية
2. It can lead to stress, poor sleep and health problems.
   قد يؤدي ذلك إلى التوتر، ونوم غير جيد، ومشكلات صحية.
3. People may feel lonely even when they are connected online.
   قد يشعر الناس بالوحدة حتى عندما يكونون متصلين عبر الإنترنت.
4. We may compare ourselves with others and feel less confident.
   قد نقارن أنفسنا بالآخرين ونشعر بثقة أقـل.

C. Tips for a Balanced Modern Lifestyle

1. Set a daily limit for screen time. حدد حدًا يوميًا لوقت استخدام الشاشات.
2. Take breaks and do activities in real life. خذ فترات راحة وشارك في أنشطة في الحياة الحقيقية.
3. Get enough sleep and eat healthy food. احصل على قسط كافٍ من النوم وتناول طعامًا صحيًا.
4. Spend time with family and real friends. اقضي وقتاً مع عائلتك وأصدقائك في الحياة الواقعية.
5. Be active and exercise regularly. كن نشيطا وتمرّن بانتظام.
6. Use technology wisely to learn and create. استخدم التكنولوجيا بحكمة للتعلم والإبداع.

D. Vocabulary (المفردات)

• lifestyle (n)	: نمط حياة
• technology (n)	: التكنولوجيا
• benefit (n)	: فائدة
• challenge (n)	: تحدّي
• access (n)	: وصول
• information (n)	: معلومات
• entertainment (n)	: ترفيه
• screen time (n)	: وقت الشاشة
• stress (n)	: توتر
• health problem (n)	: مشكلة صحية
• lonely (adj)	: وحيد / يشعر بالوحدة
• connected (adj)	: متصل
• balanced (adj)	: متوازن
• activity (n)	: نشاط
• wisely (adv)	: بحكمة
• compare (v)	: يقارن
• confident (adj)	: واثق

E. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (X) :

1. Technology never has any challenges. ( )
2. We can study and work from anywhere. ( )
3. Spending too much time on screens is good for health. ( )
4. A balanced lifestyle means doing activities in real life. ( )
5. Comparing yourself with others can make you confident. ( )

2. Choose the correct answer:

1. Modern life is _____.
   a) slow and easy b) fast and full of technology
   c) boring and old d) not useful
2. Too much screen time can cause _____.
   a) more sleep b) better health
   c) stress and poor sleep d) strong memory
3. A good way to have a balanced lifestyle is to _____.
   a) stay on the screen all day b) ignore real friends
   c) take breaks and do real activities d) compare yourself with others

3. Answer the following questions:

1. What are two benefits of modern technology? .....
2. What are two challenges of modern lifestyles? .....
3. How can we have a balanced modern lifestyle? .....

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد | موبايل ووأتس: 01095006994

موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي D.M.RAZK

6. Exercise and Physical Activity

التمارين الرياضية والنشاط البدني

Exercise and physical activity are important for a healthy body and mind.

التمارين الرياضية والنشاط البدني مهمان لجسم وعقل صحيين.

A. Why Exercise Is Important (لماذا التمارين مهمة)

1. Exercise keeps our heart strong and improves blood circulation.
   التمارين تقوي القلب وتحسن الدورة الدموية.
2. It helps us stay at a healthy weight.
   تساعدنا على الحفاظ على وزن صحي.
3. It makes our muscles and bones strong.
   تجعل عضلاتنا وعظامنا قوية.
4. It improves our mood and reduces stress.
   تحسن مزاجنا وتقلل التوتر.
5. It helps us sleep better and feel more energetic.
   تساعدنا على النوم بشكل أفضل والشعور بنشاط أكثر.

B. Types of Exercise (أنواع التمارين)

1. Aerobic exercises: such as walking, running, swimming, cycling.
   تمارين هوائية: مثل المشي، السباحة، ركوب الدراجة.
2. Strength training: such as lifting weights, push-ups.
   تمارين تقوية العضلات: مثل رفع الأثقال، تمارين الضغط.
3. Flexibility exercises: such as stretching, yoga.
   تمارين المرونة: مثل التمدد، اليوغا.
4. Balance exercises: such as standing on one leg.
   تمارين التوازن: مثل الوقوف على قدم واحدة.

C. Tips for a Healthy Active Life (نصائح لحياة نشطة وصحية)

1. Be active for at least 60 minutes every day.
   كن نشيطاً لمدة 60 دقيقة على الأقل كل يوم.
2. Choose exercises you enjoy so you will keep doing them.
   اختر تمارين تستمتع بها حتى تستمر في ممارستها.
3. Warm up before exercise and cool down after.
   قم بالإحماء قبل التمرين والتهدئة بعده.
4. Drink enough water and eat healthy food.
   اشرب كمية كافية من الماء وتناول طعاما صحياً.
5. Listen to your body and rest when you feel tired.
   استمع إلى جسمك واسترح عندما تشعر بالتعب.
6. Always play sports safely to avoid injuries.
   مارس الرياضة بأمان دائما لتجنب الإصابات.

D. Vocabulary (المفردات)

• exercise (n)	: تمرين رياضي
• physical activity (n)	: نشاط بدني
• benefit (n)	: فائدة
• healthy (adj)	: صحي
• improve (v)	: يحسن
• strengthen (v)	: يقوي
• circulation (n)	: دورة دموية
• muscle (n)	: عضلة
• bone (n)	: عظمة
• stress (n)	: توتر
• energetic (adj)	: نشيط
• endurance (n)	: قدرة على التحمل
• balance (n)	: توازن
• regular (adj)	: منتظم
• injury (n)	: إصابة

E. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (✗) :

1. Exercise has no benefits for our body. ( )
2. Exercise helps us sleep better. ( )
3. Strength training makes muscles and bones weak. ( )
4. We should drink water and eat healthy food. ( )
5. We should never rest after exercise. ( )

2. Choose the correct answer:

1. Exercise helps to _____ our heart.
   a) weaken b) improve c) break d) stop
2. Which of the following is an aerobic exercise?
   a) lifting weights b) push-ups c) running d) stretching
3. How long should we be active every day?
   a) 10 minutes b) 30 minutes c) 60 minutes d) 2 hours
4. Why do we warm up before exercise?
   a) to sleep well b) to eat more
   c) to prepare the body d) to drink water

3. Answer the following questions:

1. What are two benefits of exercise? .....
2. Write three types of exercise. .....
3. What are three tips for a healthy active life? .....

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد | موبايل ووأتس: 01095006994

موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي D.M.RAZK

7. Nutrition + Sleep

التغذية السليمة + النوم

Good nutrition and enough sleep are key to a healthy body and a strong mind.

التغذية السليمة والحصول على قسط كاف من النوم أمران أساسيان لجسم صحي وعقل قوي.

A. Nutrition (التغذية السليمة)

1. Our body needs different nutrients to grow and stay healthy.
   يحتاج جسمنا إلى عناصر غذائية مختلفة لينمو ويظل صحياً.
2. A balanced diet includes all food groups.
   النظام الغذائي المتوازن يشمل جميع المجموعات الغذائية.
3. Eating fruits and vegetables gives us vitamins and minerals.
   تناول الفواكه والخضروات يمدنا بالفيتامينات والمعادن.
4. Drinking enough water is very important for our body.
   شرب كمية كافية من الماء مهم جداً لجسمنا.
5. Avoid too much sugar, fat and salty food.
   تجنب تناول الكثير من السكر والدهون والأطعمة المالحة.

B. Sleep (النوم)

1. Sleep helps our body and brain rest and recover.
   النوم يساعد جسمنا وعقلنا على الراحة والتعافي.
2. Children and teenagers need 8–10 hours of sleep every night.
   يحتاج الأطفال والمراهقون من ٨ إلى ١٠ ساعات نوم كل ليلة.
3. Lack of sleep can cause tiredness and poor concentration.
   قلة النوم قد تسبب التعب وضعف التركيز.
4. A good sleep improves memory and mood.
   النوم الجيد يحسن الذاكرة.
5. Go to bed early and have a regular sleep time.
   اذهب للنوم مبكراً وكن ملتزماً بوقت نوم منتظم.

C. Tips for Good Nutrition and Sleep نصائح للتغذية والنوم الجيد

1. Eat a variety of healthy foods every day.
   تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية كل يوم.
2. Drink 6–8 glasses of water daily.
   اشرب من ٦ إلى ٨ أكواب من الماء يومياً.
3. Eat regular meals and do not skip breakfast.
   تناول وجبات منتظمة ولا تتخطى وجبة الأفطار.
4. Turn off screens before bedtime.
   أطفئ الشاشات قبل النوم.
5. Make your bedroom quiet, dark and comfortable.
   اجعل غرفة نومك هادئة ومظلمة مريحة.
6. Relax before bed by reading or listening to calm music.
   استرخ قبل النوم بالقراءة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة.

D. Vocabulary (المفردات)

• nutrition (n)	:	تغذية
• nutrient (n)	:	عنصر غذائي
• balanced (adj)	:	متوازن
• diet (n)	:	نظام غذائي
• vitamin (n)	:	فيتامين
• mineral (n)	:	معدن
• healthy (adj)	:	صحي
• vegetable (n)	:	خضروات
• fruit (n)	:	فاكهة
• water (n)	:	ماء
• sugar (n)	:	سكر
• fat (n)	:	دهون
• salty (adj)	:	مالح
• sleep (n)	:	نوم
• rest (v)	:	يرتاح / يريح
• recover (v)	:	يتعافي
• lack (n)	:	نقص / قلة
• tiredness (n)	:	تعب
• concentration (n)	:	تركيز
• memory (n)	:	ذاكرة
• mood (n)	:	مزاج
• regular (adj)	:	منتظم
• screen (n)	:	شاشة

E. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (✗):

1. Our body does not need nutrients. ( )
2. A balanced diet includes all food groups. ( )
3. We should drink very little water. ( )
4. Lack of sleep can cause tiredness. ( )
5. Children need more than 8 hours of sleep. ( )

2. Choose the correct answer:

1. Our body needs different _____ to grow and stay healthy.
   a) drinks b) nutrients c) toys d) clothes
2. Which of the following is a healthy food?
   a) candy b) chips c) chocolate d) vegetables
3. How many hours of sleep do teenagers need?
   a) 4–6 hours b) 6–8 hours c) 8–10 hours d) 10–12 hours
4. Lack of sleep can lead to _____.
   a) more energy b) better mood c) poor concentration d) strong bones
5. What should you do before bedtime?
   a) watch TV b) play video games
   c) turn off screens d) eat heavy food

3. Answer the following questions:

1. What are two benefits of good nutrition? .....
2. What are two benefits of enough sleep? .....
3. Write three tips for good nutrition and sleep. .....

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد | موبايل ووأتس: 01095006994

موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي D.M.RAZK

8. Mindfulness + Social Connection + Vocabulary

اليقظة الذهنية + التواصل الاجتماعي + مفردات مهمة

A healthy mind needs mindfulness and strong social connections.
They help us feel calm, happy and supported.

العقل الصحي يحتاج إلى اليقظة الذهنية وعلاقات اجتماعية قوية.
فهما يساعداننا على الشعور بالهدوء والسعادة والدعم.

A. Mindfulness (اليقظة الذهنية)

1. Mindfulness means paying attention to the present moment.
   اليقظة الذهنية تعني الانتباه إلى اللحظة الحالية.
2. It helps us reduce stress and control our feelings.
   تساعدنا على تقليل التوتر والتحكم في مشاعرنا.
3. It improves focus and helps us make better choices.
   تحسن تركيزنا وتساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل.
4. Simple ways to be mindful: breathe deeply, notice your feelings, and take short breaks.
   طرق بسيطة لليقظة: التنفس بعمق، ملاحظة مشاعرك، وأخذ فترات راحة قصيرة.
5. Mindfulness helps us enjoy life more and worry less.
   اليقظة الذهنية تساعدنا على الاستمتاع بالحياة والقلق أقل.

B. Social Connection (التواصل الاجتماعي)

1. Humans need connection with family, friends and community.
   الإنسان يحتاج إلى التواصل مع الأسرة والأصدقاء والمجتمع.
2. Good relationships give us support and make us feel important.
   العلاقات الجيدة تمنحنا الدعم وتجعلنا نشعر بأننا مهمون.
3. Spending time with others improves happiness and health.
   قضاء الوقت مع الآخرين يحسن السعادة والصحة.
4. Listening, sharing and being kind build strong connections.
   الاستماع، والمشاركة، واللطف يبني علاقات قوية.
5. Helping others makes our connection with them stronger.
   مساعدة الآخرين تقوي علاقتنا بهم.

C. Useful Vocabulary (مفردات مفيدة)

1. calm (adj) : not worried or excited. هادئ / مطمئن.
2. focus (n/v) : to give your attention to something. تركيز.
3. support (n/v) : help or encourage. دعم / يدعم.
4. connection (n) : a relationship between people. ملاقاً / اتصال.
5. community (n) : a group of people living in the same area. مجتمع.
6. stress (n/v) : pressure or worry. توتر / يتوتر.
7. improve (v) : to make better. يحسن.
8. kind (adj) : nice and friendly. لطيف.
9. share (v) : to give a part of something. يشارك.
10. mood (n) : the way you feel. مزاج.

D. More Vocabulary (مفردات إضافية)

• mindful (adj)	: يقظ ذهنياً
• breathe (v)	: يتنفس
• present (adj)	: حاضر / الحالية
• moment (n)	: لحظة
• control (v)	: يتحكم
• feeling (n)	: شعور
• choice (n)	: اختيار
• break (n)	: استراحة
• relationship (n)	: علاقة
• important (adj)	: مهم
• happiness (n)	: سعادة
• listen (v)	: يستمع
• help (v)	: يساعد
• together (adv)	: معاً
• strong (adj)	: قوي
• lonely (adj)	: وحيد
• trust (n/v)	: ثقة / يثق
• communicate (v)	: يتواصل
• understanding (n)	: تفاهم
• respect (n/v)	: احترام / يحترم
• positive (adj)	: إيجابي
• peaceful (adj)	: مسالم / هادئ

E. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (✗) :

1. Mindfulness means paying attention to the past. ( )
2. Mindfulness helps us reduce stress. ( )
3. We don't need other people in our life. ( )
4. Listening and sharing help build strong connections. ( )
5. Helping others makes our connection weaker. ( )

2. Choose the correct answer:

1. Mindfulness helps us _____ our feelings.
   a) ignore b) control c) hide d) forget
2. Good relationships give us _____.
   a) stress b) support c) anger d) fear
3. What is one simple way to be mindful?
   a) sleep all day b) breathe deeply c) watch TV d) eat fast
4. Spending time with others improves our _____.
   a) health and happiness b) homework only
   c) sleep only d) money only

3. Answer the following questions:

1. What is mindfulness? .....
2. Write two benefits of mindfulness. .....
3. Why are social connections important? .....
4. How can we build strong social connections? .....

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد | موبايل وواتس: 01095006994

D.M.RAZK موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي

9. Participial Phrases

العبارات الجاردّية (اسم الفاعل والاسم المفعول)

A participial phrase is a group of words that begins with a participle (V + -ing or V3) and acts like an adjective. It gives more information about a noun.

العبارة الجاردّية هي مجموعة كلمات تبدأ باسم فاعل (فعل + ing)
أو اسم مفعول (التصريف الثالث للفعل)، وتعمل مثل الصفة.
تُعطينا مزيداً من المعلومات عن اسم (مبتدأ).

A. Forms

1. **Present Participle (اسم الفاعل)** : Verb + -ing

نستخدم لوصف شخص أو شيء يقوم بالفعل.

Examples:

- The boy playing football is my brother.
  الولد الذي يلعب كرة القدم هو أخي.
- The smiling girl is my sister.
  الفتاة المبتسمة هي أختي.

2. **Past Participle (اسم المفعول)** : Verb (V3)

نستخدم لوصف شخص أو شيء يتأثر بالفعل.

Examples:

- The book written by the author is exciting.
  الكتاب الذي كتبه المؤلف مشوق.
- The broken window was fixed yesterday.
  النافذة المكسورة تم إصلاحها أمس.

B. How to Use

1. It comes before the noun it describes.
   تأتي قبل الاسم الذي تصفه.
2. It gives extra information.
   تعطي معلومات إضافية.
3. It can be short (one word) or long (more than one word).
   قد تكون قصيرة (كلمة واحدة) أو طويلة (أكثر من كلمة).

C. Examples

- The boy riding a bike is my cousin.
  الولد الذي يقود دراجة هو ابن عمي.
- The girl reading a story is Hala.
  الفتاة التي تقرأ قصة هي هالة.
- The cat sleeping on the chair is mine.
  القط الذي ينام على الكرسي هو لي.
- The man talking to the teacher is my father.
  الرجل الذي يتحدث مع المعلم هو أبي.
- The movie watched by many people is great.
  الفيلم الذي شاهده كثير من الناس رائع.
- The house built last year is very big.
  المنزل الذي بُنِي العام الماضي كبير جداً.
- The dog lost in the street is hungry.
  الكلب الذي ضاع في الشارع جائع.
- The letters written in blue ink are mine.
  الرسائل التي كُتِبت بالحبر الأزرق هي لي.

D. Notes

- Present Participle (V + -ing) → Active (doing)
  اسم الفاعل (ing) + فعل) → فاعل (يقوم بالفعل).
- Past Participle (V3) → Passive (done to)
  اسم المفعول (التصريف الثالث) → مفعول به (تأثر بالفعل)
- Some verbs have irregular past participles.
  بعض الأفعال لها أسماء مفعول غير منتظمة.

  Examples: write → written break → broken
  ~~writg~~ → written ~~break~~ → broken

E. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (✗) :

1. Participial phrases give more information about nouns. ( )
2. The participial phrase comes after the noun. ( )
3. "Playing football" is a present participle. ( )
4. "Broken window" is a past participle. ( )
5. Participial phrases act like adjectives. ( )

2. Choose the correct answer:

1. The word "smiling" in the sentence "The smiling girl is my sister." is a _____.
   a) noun b) present participle c) past participle d) verb
2. The word "written" in the sentence "The book written by the author is exciting." is a _____.
   a) noun b) present participle c) past participle d) verb
3. Which sentence has a present participle?
   a) The broken cup is on the table.
   b) The boy playing the piano is my brother.
   c) The window closed by my father is small.
   d) The book written in English is easy.
4. Which sentence has a past participle?
   a) The girl singing a song is happy. b) The house built last year is new.
   c) The children playing in the garden are noisy.
   d) The man talking to you is my uncle.

3. Rewrite the sentences using a participial phrase:

1. The girl is reading a book. She is my sister. → .....
2. The car was made in Japan. It is fast. → .....
3. The man is talking to the teacher. He is my father. → .....
4. The letter was written by Hala. It is important. → .....

4. Answer the following questions:

1. What is a participial phrase? .....
2. What is the difference between a present participle and a past participle?
3. Write one example of a present participial phrase. .....
4. Write one example of a past participial phrase. .....

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد | موبايل وواتس: 01095006994

D.M.RAZK موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي

10. Relative Clauses (who – which – where)

الجمل النسبية (التي – الذي – حيث)

We use relative clauses to give more information about a noun.

نستخدم الجمل النسبية لإعطاء معلومات إضافية عن اسم (شخص – شيء – مكان).

A. What is a Relative Clause? (ما هي الجملة النسبية)

- A relative clause starts with a relative pronoun (who – which – where) and gives more information about a noun.

الجملة النسبية تبدأ بأداة نسبية (التي – الذي – حيث) وتعطي معلومات إضافية عن اسم.

B. Relative Pronouns (أدوات الجمل النسبية)

1. **who** : we use it for people.
   Example: The teacher who teaches English is kind.
   تستخدم لأشخاص.
   مثال: المعلم الذي يدرس اللغة الإنجليزية لطيف.
2. **which** : we use it for things (objects or animals).
   Example: This is the book which I read yesterday.
   تستخدم للأشياء (الأشياء والحيوانات).
   مثال: هذا هو الكتاب الذي قرأته بالأمس.
3. **where** : we use it for places.
   Example: This is the park where we play football.
   تستخدم للأماكن.
   مثال: هذه هي الحديقة حيث نلعب كرة القدم.

C. More Examples (أمثلة إضافية)

- The boy who won the prize is my brother.
  الولد الذي فاز بالجائزة هو أخي.
- The phone which I lost is new.
  الهاتف الذي فقدته جديد.
- The house where I live is big.
  المنزل الذي أعيش فيه كبير.
- The girl who is wearing a red dress is my sister.
  الفتاة التي ترتدي فستاناً أحمر هي أختي.
- The cat which is sleeping on the sofa is cute.
  القط الذي ينام على الأريكة لطيف.
- The library where I study is very quiet.
  المكتبة حيث أدرس هادئة جداً.

D. Useful Vocabulary (مفردات مهمة)

relative clause (n)	جملة نسبية
relative pronoun (n)	أداة نسبية
who (pron)	الذي (لأشخاص)
which (pron)	التي (للأشياء)
where (pron)	حيث (للأماكن)
person (n)	شخص
thing (n)	شيء
place (n)	مكان
information (n)	معلومات
extra (adj)	إضافي
describe (v)	يصف
give (v)	يعطي
noun (n)	اسم
join (v)	يربط
sentence (n)	جملة
important (adj)	مهم
live (v)	يعيش
study (v)	يدرس
library (n)	مكتبة
quiet (adj)	هادئ

E. Practice (تدريبات)

1. Join the sentences using (who – which – where).
   1) This is the boy. He is my friend.
   .....
   2) I have a pen. It is blue.
   .....
   3) This is the school. My brother studies in it.
   .....
   4) The girl is smiling. She is my cousin.
   .....
   5) The book is on the table. I bought it yesterday.
   .....

F. Choose the correct answer.

1. The man _____ works in that office is my uncle.
   a) who b) which c) where d) whose
2. This is the pen _____ I bought last week.
   a) who b) which c) where d) whose
3. The park _____ we play every Friday is near my house.
   a) who b) which c) where d) whose
4. The girl _____ is wearing a yellow dress is my sister.
   a) who b) which c) where d) whose
5. The book _____ I read yesterday was interesting.
   a) who b) which c) where d) whose

G. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (✗) :
   1) We use who for people. ( )
   2) We use which for places. ( )
   3) We use where for things. ( )
   4) A relative clause gives extra information. ( )
   5) We don't use relative pronouns. ( )

2. Correct the mistakes in the sentences.
   1) The boy which won the prize is happy.
   .....
   2) This is the school who I study.
   .....
   3) The book where I bought yesterday is new.
   .....
   4) The cat who is small is mine.
   .....
   5) The place which we went last summer was amazing.
   .....

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد | موبايل وواتس: 01095006994

موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي D.M.RAZK

11. Comparatives & Superlatives

المقارنة والتفضيل

We use comparatives to compare two things.
We use superlatives to compare more than two things.

نستخدم المقارنة للمقارنة بين شيئين. ونستخدم التفضيل للمقارنة بين أكثر من شيئين.

A. Comparatives (المقارنة)

- We add "-er" to short adjectives.
  Example: tall → taller big → bigger
  نضيف er إلى الصفات القصيرة.
  مثال: طويل ← أطول كبير ← أكبر
- For long adjectives, we use "more + adjective".
  Example: interesting → more interesting
  للصفات الطويلة نستخدم more قبل الصفة.
  مثال: مثير للاهتمام ← أكثر إثارة للاهتمام
- We use "than" after the comparative.
  Example: Ali is taller than Omar.
  نستخدم than بعد صيغة المقارنة.
  مثال: علي أطول من عمر.

B. Superlatives (التفضيل)

- We add "-est" to short adjectives.
  Example: tall → tallest big → biggest
  نضيف est إلى الصفات القصيرة.
  مثال: طويل ← الأطول كبير ← الأكبر
- For long adjectives, we use "the most + adjective".
  Example: interesting → the most interesting
  للصفات الطويلة نستخدم the most قبل الصفة.
  مثال: مثير للاهتمام ← الأكثر إثارة للاهتمام
- We usually put "the" before the superlative.
  Example: This is the tallest building in the city.
  نضع the قبل صيغة التفضيل.
  مثال: هذا هو أطول مبنى في المدينة.

C. Irregular Adjectives (صفات غير منتظمة)

الصفة (Adjective)	المقارنة (Comparative)	التفضيل (Superlative)
good (جيد)	better (أفضل)	the best (الأفضل)
bad (سيئ)	worse (أسوأ)	the worst (الأسوأ)
many / much (كثير)	more (أكثر)	the most (الأكثر)
little (قليل)	less (أقل)	the least (الأقل)
far (بعيد)	farther / further (أبعد)	the farthest / the furthest (الأبعد)

D. Useful Vocabulary (مفردات مهمة)

- compare (v) : يقارن
- comparison (n) : مقارنة
- superlative (n) : صيغة تفضيل
- adjective (n) : صفة
- short (adj) : قصير
- long (adj) : طويل
- add (v) : يضيف
- than (prep) : من
- more (adv) : أكثر
- the most (phrase) : الأكثر
- the best (phrase) : الأفضل
- better (adj) : أفضل
- worse (adj) : أسوأ
- less (adj) : أقل
- the least (phrase) : الأقل
- far (adj) : بعيد
- farther (adj) : أبعد
- further (adj) : أبعد (في المعنى المجازي)
- tallest (adj) : الأطول
- biggest (adj) : الأكبر

E. More Examples (أمثلة إضافية)

- This book is more interesting than that one.
  هذا الكتاب أكثر إثارة للاهتمام من ذاك.
- My house is bigger than your house.
  بيتي أكبر من بيتك.
- She is the tallest girl in the class.
  هي أطول فتاة في الفصل.
- This is the best movie I have ever seen.
  هذا هو أفضل فيلم شاهدته على الإطلاق.
- It is the most beautiful place I have visited.
  إنه أجمل مكان زرته.

F. Practice (تدريبات)

1. Write the comparative form of these adjectives.
   1) tall → ..... 2) small → .....
   3) happy → ..... 4) expensive → .....
   5) easy → ..... 6) interesting → .....
2. Write the superlative form of these adjectives.
   1) fast → ..... 2) kind → .....
   3) bad → ..... 4) useful → .....
   5) comfortable → ..... 6) good → .....

G. Choose the correct answer.

1. Ali is _____ (tall) than Samy.
   a) tall b) taller c) tallest d) more tall
2. This is _____ (good) book I have ever read.
   a) good b) the good c) better d) the best
3. My car is _____ (expensive) than yours.
   a) more expensive b) most expensive
   c) the most expensive d) expensive
4. She is _____ (beautiful) girl in the school.
   a) a beautiful b) more beautiful
   c) the most beautiful d) beautiful

H. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (✗) :
   1) We add "-er" to long adjectives. ( )
   2) We use "more" with short adjectives. ( )
   3) We use "than" after the comparative. ( )
   4) We use "the" before the superlative. ( )
   5) "Good" → "better" → "the best". ( )
2. Correct the mistakes in the sentences.
   1) This is more better than that book. .....
   2) She is the more intelligent student in the class. .....
   3) My brother is tall than me. .....
   4) This is the most cheapest shop in the city. .....
   5) The blue bag is biger than the red one. .....

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد | موبايل وواتس: 01095006994

D.M.RAZK موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي

12. Past Simple (Regular & Irregular Verbs)

الماضي البسيط (الأفعال المنتظمة وغير المنتظمة)

We use the past simple to talk about actions that happened and finished in the past.

نستخدم الماضي البسيط للحديث عن أفعال حدثت وانتهت في الماضي.

A. Form (التكوين)

- **Regular verbs:**

  add –ed to the base form.

  Examples: play → played visit → visited

  الأفعال المنتظمة: نضيف ed– للفعل الأصلي.

  أمثلة: يلعب → لعب يزور → زار

- **Irregular verbs:**

  each verb has its own past form.

  Examples: go → went see → saw

  الأفعال غير المنتظمة: لكل فعل شكل ماضي مختلف.

  أمثلة: يذهب → ذهب يرى → رأى

B. Spelling Rules (قواعد الإملاء)

1. Most verbs: add –ed.
   Example: work → worked
2. Verbs ending in –e: add –d.
   Example: like → liked
3. Verbs ending in consonant + y: change y to i and add –ed.
   Example: study → studied
4. Verbs ending in short vowel + consonant: double the last consonant and add –ed.
   Example: stop → stopped

* **Time expressions used with past simple:**
yesterday – last week – last year – ago – in 2020 – when – then

ظروف استخدام الماضي البسيط:
أمس – الأسبوع الماضي – العام الماضي – منذ – في عام 2020 – عندما – ثم

C. Common Irregular Verbs

(أفعال غير منتظمة شائعة)

Verb (الفعل)	Past (الماضي)
be (يكون)	was / were
go (يذهب)	went
have (يملك)	had
come (يأتي)	came
see (يرى)	saw
take (يأخذ)	took
make (يصنع)	made
do (يفعل)	did
say (يقول)	said
get (يحصل على)	got
give (يعطي)	gave
find (يجد)	found
eat (يأكل)	ate
write (يكتب)	wrote
read (يقرأ)	read
swim (يسبح)	swam
drive (يقود)	drove
buy (يشتري)	bought
take (يتناول)	took
meet (يقابل)	met

D. Uses (الاستخدامات)

- To talk about actions that happened and finished in the past.
  للتحدث عن أفعال حدثت وانتهت في الماضي.
- To talk about habits in the past.
  للتحدث عن عادات في الماضي.
- In stories and events.
  في القصص والأحداث.

Examples:

1. I visited my grandparents last weekend.
   زرت أجدادي في عطلة نهاية الأسبوع الماضي.
2. He played football yesterday.
   لعب كرة القدم أمس.
3. We always went to the park on Fridays.
   كنا نذهب دائمًا إلى الحديقة يوم الجمعة.

E. Signal Words (كلمات دالة)

- yesterday (أمس)
- last week (الأسبوع الماضي)
- last year (العام الماضي)
- ago (منذ)
- in 2019 (في عام)
- then (ثم)
- when (عندما)

F. Practice (تدريبات)

1. Write the past form of the following verbs.

1) play → _____		2) visit → _____	
3) study → _____		4) stop → _____	
5) like → _____		6) try → _____	
7) watch → _____		8) carry → _____	
9) want → _____		10) clean → _____	

2. Complete the sentences with the past simple of the verbs in brackets.

1) I _____ (go) to Alexandria last summer.
2) She _____ (watch) a movie yesterday.
3) We _____ (play) volleyball at school.
4) He _____ (not / finish) his homework.
5) They _____ (visit) their uncle last week.
6) I _____ (see) a rainbow after the rain.

G. Choose the correct answer.

1. I _____ my keys. I couldn't find them. (lose)
   a) lose b) lost c) losing d) loses
2. We _____ dinner at 7 o'clock yesterday. (have)
   a) has b) had c) having d) have
3. He _____ his bike to school last Friday. (ride)
   a) rode b) ride c) riding d) rides
4. They _____ a new house last year. (buy)
   a) buy b) bought c) buying d) buys
5. I _____ my homework, then I watched TV. (finish)
   a) finish b) finished c) finishing d) finishes

H. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (✗):

1) We add –ed to all verbs. ( )
2) We use past simple for actions in the future. ( )
3) "Go" in the past simple is "went". ( )
4) "See" in the past simple is "saw". ( )
5) We use "yesterday" with past simple. ( )

2. Correct the mistakes in the sentences.

1) He goed to the store yesterday. .....
2) I not saw him last week. .....
3) She writed a letter to her friend. .....
4) They buyed a new car last month. .....
5) We was happy to see you. .....

D.M.RAZK موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي

13. Used to (Past Habits)

كان يفعل (عادات في الماضي)

We use "used to" to talk about past habits or states that are not true now.

نستخدم "used to" للحديث عن عادات أو حالات في الماضي لم تعد صحيحة الأن.

A. Form (التكوين)

Affirmative (مثبت)	I / He / She / It / We / You / They used to + base form of the verb.
Negative (منفي)	I / He / She / It / We / You / They didn't use to + base form of the verb.
Question (سؤال)	Did + I / he / she / it / we / you / they use to + base form of the verb?

B. Uses (الاستخدامات)

- To talk about past habits or routines that are not true now.
  للحديث عن ات متكررة في الماضي لم تعد موجودة الأن.
- To describe past states that are no longer true.
  لوصف حالات في الماضي لم تعد صحيحة الأن.
- We cannot use "used to" for actions in the past that happened once. (We use the past simple.)
  لا نستخدم "used to" للأحداث التي وقعت مرة واحدة في الماضي. (نستخدم الماضي البسيط.)

C. Examples (أمثلة)

- I used to play football every day.
  كنت أتِ كرة القدم كل يوم.
- She used to live in Cairo.
  كانت تعيش في القاهرة.
- They didn't use to watch TV in the evening.
  لم يكونوا يشاهدون التلفاز في المساء.
- Did you use to go to the park?
  هل كنت تذهب إلى الحديقة؟
- I used to be afraid of the dark.
  كنت أخاف من الظلام.

D. Time Expressions (عبارات الزمن)

• when I was young	عندما كنت صغيرًا
• in the past	في الماضي
• years ago	منذ سنوات
• in my childhood	في طفولتي
• before	قبل
• a long time ago	منذ زمن طويل
• at that time	في ذلك الوقت
• in those days	في تلك الأيام
• last year	العام الماضي
• last summer	الصيف الماضي
• when I lived in ...	عندما كنت أعيش في ...
• used to	كان يفعل

E. Compare (قارن)

Used to كان يفعل	Past Simple الماضي البسيط
We use it for past habits or states that are not true now. نستخدمه للعادات أو الحالات في الماضي لم تعد صحيحة الأن.	We use it for actions that happened once or finished at a specific time. نستخدمه لأحداث وقعت مرة واحدة أو انتهت في وقت محدد.
I used to play football. كنت ألعب كرة القدم.	I played football yesterday. لعبت كرة القدم أمس.
She used to live in Cairo. كانت تعيش في القاهرة.	She lived in Cairo in 2015. عاشت في القاهرة في عام 2015

F. Practice (تدريبات)

1. Rewrite the sentences using "used to".
   1) I played video games every day.
      .....
   2) She watched cartoons in the morning.
      .....
   3) They went to the beach in summer.
      .....
   4) My father smoked a lot.
      .....
   5) We ate at that restaurant.
      .....
2. Make negative sentences.
   1) I used to have a dog.
   2) He used to get up early. .....
   3) She used to live in Giza. .....

G. Choose the correct answer.

1. I _____ swim in the sea every summer.
   a) use to b) used to c) using to d) uses to
2. He _____ like vegetables, but now he does.
   a) use to b) used to c) didn't used to d) is used to
3. _____ you _____ visit your grandparents every week?
   a) Do / used to b) Did / use to c) Did / used to d) Do / use to
4. We didn't _____ go to school by bus.
   a) use to b) used to c) using to d) uses to
5. She _____ be shy, but now she is confident.
   a) used to b) uses to c) didn't used to d) use to

H. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (✗):
   1) We use "used to" for past habits. ( )
   2) We use "used to" for actions that happened once. ( )
   3) The negative is: didn't use to + base form. ( )
   4) The question is: Did + subject + use to + verb? ( )
   5) "Used to" is followed by the base form. ( )

I. Correct the mistakes in the sentences.

1) I use to play football every day. .....
2) She didn't used to like cheese. .....
3) Did you used to live in Alexandria? .....
4) We used to went to the club. .....
5) He use to be fat. .....

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد | موبايل & وأتس: 01095006994

D.M.RAZK موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي

14. will - be going to (Future)

سوف - ذاهب أن (المستقبل)

We use "will" and "be going to" to talk about the future.

نستخدم "will" و "be going to" للحديث عن المستقبل.

A. will (سوف)

- We use "will" to:
  1. make spontaneous decisions.
     Example: I'll help you.
     نتخذ قرارات لحظة حدوثها.
     مثال: سوف سأساعدك.
  2. promise something.
     Example: I'll call you tomorrow.
     نعد بشيء ما.
     مثال: سوف أتصل بك غداً.
  3. predict or think about the future.
     Example: It will rain tomorrow.
     نتنبأ أو نعتقد عن امستقبل.
     مثال: سوف تمطر غداً.

B. be going to (ذاهب أن)

- We use "be going to" to:
  1. talk about plans or intentions.
     Example: I am going to study hard.
     نتحدث عن خطط أو نوايا.
     مثال: أنا ذاهب أن أدرس بجد.
  2. talk about something that is already decided.
     Example: We are going to travel next week.
     عن شيء قد تم اتخاذ القرار بشأنه.
     مثال: نحن ذاهبون أن نسافر الأسبوع القادم.
  3. predict with present evidence.
     Example: Look at the clouds! It is going to rain.
     نتنبأ بناءً على دلالة حالية.
     مثال: انظر إلى الغيوم! سوف تمطر.

C. Form (التكوين)

	will سوف	be going to ذاهب أن
Affirmative (مثبت)	I / You / We / They will + base form. He / She / It will + base form.	I am He / She / It is We / You / They are + going to + base form.
Negative (منفي)	I / You / We / They will not (won't) + base form. He / She / It will not (won't) + base form.	I am not (I'm not) He / She / It is not (isn't) We / You / They are not (aren't) + going to + base form.
Question (سؤال)	Will + I / you / we / they / he / she / it + base form?	Am / Is / Are + I / you / he / she / it / we / they + going to + base form?

D. Time Expressions (عبارات زمنية)

• tomorrow	غداً
• next week / next month / next year	الأسبوع القادم / الشهر القادم / العام القادم.
• soon	قريباً
• in the future	في امستقبل
• this evening	هذا امساء
• later	لاحقاً
• tonight	هذه الليلة
• in five minutes	بعد خمس دقائق
• in two days	بعد يومين
• from now on	من الأن فصاعداً

E. Examples (أمثلة)

- I will visit my grandparents tomorrow.
  سوف أزور أجدادي غداً.
- She will call you later.
  سوف تتصل بك لاحقا.
- It will be cold next week.
  سيكون الجو بارداً الأسبوع القادم.
- I am going to study English this year.
  أنا ذاهب أن أدرس الإنجليزية هذا العام.
- We are going to have a party next Friday.
  نحن ذاهبون أن نقيم حفلة يوم الجمعة القادم.
- Look! He is going to fall!
  انظر! إنه ذاهب أن يسقط!

F. Compare (قارن)

will سوف	be going to ذاهب أن
Decision at the moment	Plan or intention
Promise	Already decided
Prediction without evidence	Prediction with evidence
قرار لحظة حدوثه	خطة أو نية
وعد	أمر تم اتخاذ القرار بشأنه
تنبؤ بدون دليل	تنبؤ بدليل واضح

G. Practice (تدريبات)

1. Choose "will" or "be going to".
   1) I _____ help you with your homework.
   2) We _____ visit our uncle next weekend.
   3) Look at the sky! It _____ rain.
   4) She _____ be a doctor in the future.
   5) I think we _____ win the match.
   6) He _____ call you this evening.
2. Complete the sentences.
   1) I _____ (visit) my aunt tomorrow.
   2) They _____ (have) a test next week.
   3) It _____ (be) sunny this afternoon.
   4) We _____ (not / go) to school on Friday.
   5) _____ you _____ (help) me later?

H. Review (مراجعة)

1. Put (✓) or (✗):
   1) We use "will" for promises. ( )
   2) We use "be going to" for intentions. ( )
   3) "Will" is used for predictions with present evidence. ( )
   4) "Be going to" is used for plans. ( )
   5) We use "will" for decisions made at the moment. ( )
2. Correct the mistakes in the sentences.
   1) I am going to help you now.
      .....
   2) We will to travel next month.
      .....
   3) Look! It will rain.
      .....
   4) They is going to have a party.
      .....
   5) She will studying English.
      .....

إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد | موبايل & وأتس: 01095006994

موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي D.M.RAZK

نهاية المذكرة

نتمنى لكم دوام التوفيق والنجاح

والله ولي التوفيق

إعـداد

مستـر
أحمد عبد الفتاح محمد

المستر الصعيدى

ايـزي انجليزى

موبايل & واتس

01095006994

موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي D.M.RAZK

موقع الدكتور محمد رزق التعليمي

امسح الباركود بالموبيل لتثبيت التطبيق وتحميل كل الملازم مجانا وبسرعه

MR

حمل التطبيق الأن

GET IT ON Google Play

ملازم ابتدائي | ملازم اعدادي | ملازم ثانـــوي | كورسات ونتائج امتحانات

موقع الدكتور محمد رزق
Dr.MoRizK